

Lukioikäisten nuorten hampaiden harjaaminen ja siihen vaikuttavat tekijät

Eero Sjöblom, HLK

Helsinki 29.9.2020

Tutkielma

Ohjaajat: Aura Heimonen, EHL, HLT; Minna Kaila, professori

HELSINGIN YLIOPISTO

Lääketieteellinen tiedekunta

eero.sjoblom@fimnet.fi

HELSINGIN YLIOPISTO – HELSINGFORS UNIVERSITET

Tiedekunta/Osasto – Fakultet/Sektion – Faculty Lääketieteellinen tiedekunta		Laitos – Institution – Department Suu- ja leukasairauksien osasto
Tekijä – Författare – Author Eero Sjöblom		
Työn nimi – Arbetets titel – Title Lukioikäisten nuorten hampaiden harjaaminen ja siihen vaikuttavat tekijät		
Oppiaine – Läroämne – Subject Suun terveydenhuolto		
Työn laji – Arbetets art – Level Syventävä tutkielma	Aika – Datum – Month and year 29.9.2020	Sivumäärä – Sidoantal – Number of pages 21 + 8
Tiivistelmä – Referat – Abstract <p>Hampaiden harjaaminen on isolla osalla suomalaisista nuorista suosituksia heikompaa, eikä merkittävää muutosta parempaan ole viime vuosina tutkimuksissa havaittu. Tämän tutkielman tarkoituksena oli selvittää suun omahoitoon vaikuttavia tekijöitä ja näiden yhteyttä hampaiden harjausaktiivisuuteen. Tavoitteena oli löytää syitä siihen, miksi hampaat jäivät harjaamatta.</p> <p>Tutkimuksen aineisto koostui sähköisellä kyselyllä kerätyistä vastauksista. Kysely jaettiin neljään helsinkiläiseen lukioon kaikille luokka-asteille syksyllä 2019 ja siihen vastasi 386 opiskelijaa. Kysymykset käsittelivät suun omahoitoa, puhdasta suuta sekä asenteita ja kokemuksia näihin liittyen. Saatuja vastauksia verrattiin itse ilmoitettuun hampaiden harjausaktiivisuuteen, joka jaettiin useammin kuin kerran päivässä harjaaviin sekä kerran päivässä tai harvemmin harjaaviin. Nuorilta kysyttiin myös avoimella kysymyksellä todennäköisintä syytä jättää hampaat harjaamatta.</p> <p>Tutkimusten tulosten perusteella nuorten miesten harjausaktiivisuus oli naisia heikompaa. Erot muissa omahoitoon liittyvissä tekijöissä jäivät pienemmiksi, mutta esimerkiksi hammasvälien puhdistamisessa ja ksylitolituotteiden käytössä havaittiin eroja. Positiiviset asenteet suunterveyttä ja sen hoitamista kohtaan olivat yhteydessä suositusten mukaiseen hampaiden harjaamiseen. Lisäksi puhtaan suun tärkeys sosiaalisissa tilanteissa oli useammin harjaavilla suurempi. Yleisimpiä nuorten itse ilmoittamia syitä jättää hampaat harjaamatta olivat väsymys, jaksamattomuus ja unohdus.</p> <p>Tulosten perusteella lukioikäisten nuorten suun omahoidossa on edelleen parannettavaa. Hampaiden harjauksen lisäksi huomiota tulisi kiinnittää myös muihin omahoitoon liittyviin tekijöihin, kuten hammasvälien puhdistamiseen. Isolla osalla nuorista vaikuttaa kuitenkin olevan kohtalainen ymmärrys omasta suun terveydentilastaan ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Tätä tietoa olisi hyvä hyödyntää terveysneuvonnassa ja -kasvatuksessa jatkossakin. (212 sanaa)</p>		
Avainsanat – Nyckelord – Keywords oral health; self care; toothbrushing; adolescent		
Säilytyspaikka – Förvaringställe – Where deposited Kirjallinen versio: Terveystieteiden keskuskirjasto. Sähköinen versio: Helda		

1 Johdanto.....	1
2 Aineisto ja menetelmät	2
3 Tulokset	4
3.1 Tutkimukseen osallistuneet	4
3.2 Harjausaktiivisuus ja muu suun omahoito	4
3.3 Koettu suunterveys ja harjausaktiivisuus	8
3.4 Puhtaan suun merkitys ja harjausaktiivisuus	11
3.5 Syitä hampaiden harjaamatta jättämiseen.....	13
4 Pohdinta	15
4.1 Keskeisten tulosten tulkinta.....	15
4.2 Tutkimuksen vahvuudet ja heikkoudet	19
4.3 Johtopäätökset	20
Lähdeluettelo	22
Liitteet.....	i

1 Johdanto

Terveysten- ja hyvinvoinnin laitoksen vuoden 2019 Kouluterveyskyselyn mukaan noin 68 % ensimmäisen ja toisen vuoden lukio-opiskelijoista harjaa hampaansa useammin kuin kerran päivässä ja sukupuolia verrattaessa on poikien harjausaktiivisuus tyttöjä heikompaa (1). Suomalaisten nuorten harjausaktiivisuudessa ei ole tapahtunut suurta muutosta parempaan viime vuosina (2). Verrattaessa muihin pohjoismaihin, useammin kuin kerran päivässä harjaavien osuus on Suomessa pienin molempien sukupuolten osalta (3). Tarkasteltaessa koko suomalaista väestöä ikävakioituna, useammin kuin kerran päivässä hampaansa ilmoittaa harjaavansa naisista noin 79 % ja miehistä noin 53 % (4). Kariuksen hallinnassa hampaiden harjaus kahdesti vuorokaudessa fluorihammastahnalla on kansallisen Käypä hoito -suosituksen mukaan keskeistä (5).

Suomessa suun terveydenhuollon palvelut tavoittavat käytännössä jokaisen lapsen ja nuoren. Peruskouluikäisten tarkastusten lisäksi laki velvoittaa kuntia järjestämään myös opiskelijalle opiskeluaikana vähintään yhden suunterveyden tarkastuksen (6). Suunterveyttä edistävien uskomusten, kuten hammasvälien puhdistamisen ja säännöllisten hammaslääkärikäyntien tärkeyden tiedostamisen on havaittu siirtyvän nuoruudesta aikuisuuteen (7), joten huonosti suutaan hoitaviin olisikin tärkeää päästä vaikuttamaan viimeistään tässä vaiheessa, aikuisuuden kynnyksellä. Erilaisten interventiomenetelmien käytön onkin todettu parantavan suunterveydentilaa nuorilla (8).

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa tietoa lukio-opiskelijoiden suun omahoidosta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Ensimmäisenä tarkoituksena on selvittää, miten nuoret harjaavat hampaitaan, huomioiden yksittäisten harjauskertojen lisäksi myös muita omahoidon toteutukseen liittyviä tekijöitä. Terveys 2000 -tutkimuksen (9) tuloksista on havaittu, että suurimmalla osalla kahdesti päivässä harjaavista aikuisista esiintyy hampaistossa plakkia, joten myös esimerkiksi harjaustekniikalla voi olettaa olevan vaikutusta suunterveyteen.

Toisena halutaan selvittää, millaisia asenteita ja käsityksiä nuorilla on omasta suunterveydestään. Eräässä 11-12 -vuotiailla tehdyssä tutkimuksessa havaittiin, että lisääntynyt tietämys suunterveydestä sekä huoli hampaiden reikiintymisestä paransivat

suun kariologista tilaa (10). Myös harjausaktiivisuuden on havaittu nuorilla parantuvan tietämyksen lisääntyessä ja asenteiden muuttuessa suunterveydelle suotuisammiksi (11). Tässä tutkimuksessa on tarkoitus käsitellä myös nuorten koettua suunterveyttä.

Kolmantena pyritään selvittämään niitä tekijöitä, jotka vaikuttavat omahoidon puutteellisuuteen tutkimusaineiston ikäryhmässä. Aikaisemmissa tutkimuksissa (12, 13) on tutkittu esimerkiksi sosioekonomisten tekijöiden vaikutusta hampaiden puhdistamiseen, jolloin on havaittu nuorista itsestään riippumattomien tekijöiden, kuten vanhempien koulutusasteen ja perherakenteen vaikuttavan hampaiden harjaamisen yleisyyteen. Tällöin on havaittu esimerkiksi vanhempien korkeamman koulutustason korreloivan lisääntyneeseen harjausaktiivisuuteen nuorilla. Toisaalta verrattaessa nuorten itse koettua pystyvyyttä hoitaa suunterveyttään, on havaittu harjausaktiivisuuden olevan vähäisempää niillä, jotka kokevat pystyvyytensä paremmaksi (14). Tässä tutkimuksessa pyritään tuomaan tarkemmin esiin nuorten omakohtaisia näkemyksiä siihen, miksi hampaat jäävät harjaamatta.

2 Aineisto ja menetelmät

Tutkimusaineisto koostuu sähköisellä kyselylomakkeella (Helsingin yliopiston E-lomake, liite 1) kerätyistä vastauksista. Syksyllä 2019 otettiin yhteyttä kaikkien Helsingin kaupungin yhdentoista lukion rehtoreihin. Neljän lukion rehtorit suostuivat jakamaan lukionsa opiskelijoille linkin kyselylomakkeelle ja kysely toteutettiin näissä neljässä lukiossa. Linkki kyselylomakkeelle jaettiin kaikkien luokka-asteiden opiskelijoille Wilma-järjestelmän kautta ja mukaan pyydettiin liittämään alaikäisten opiskelijoiden huoltajille osoitettu informaatiokirje tutkimuksesta. Tutkimukselle myönnettiin ennen sen toteutuksen aloittamista tutkimuslupa Helsingin kaupungin kasvatuksen ja koulutuksen toimialalta. Lisäksi haettiin eettinen ennakoarvio Lääketieteellisen tiedekunnan tutkimuseettiseltä toimikunnalta.

Sähköinen kysely koostui monivalintakysymyksistä sekä avoimista kysymyksistä. Monivalintakysymyksiin vastaaminen oli määritelty pakolliseksi, mutta avoimet

kysymykset sai halutessaan jättää vastaamatta. Kyselyyn vastaaminen oli opiskelijoille vapaaehtoista ja vastaajan oikeudet tuotiin esille kyselomakkeen alussa. Vastaaminen tapahtui nimettömästi eikä tunnistetietoja kerätty. Tähän syventävään tutkielmaan on käytetty kyselyn tuottamasta aineistosta vain osaa.

Tutkimuksessa käytettiin selittävänä muuttujana hampaiden harjausaktiivisuutta. Kysymykseen 'Kuinka usein harjaat hampaasi?' pyydettiin valitsemaan parhaiten sopiva vaihtoehto seuraavista: 'Useammin kuin kerran päivässä', 'Kerran päivässä', 'Muutaman kerran viikossa', 'Kerran viikossa', 'Harvemmin kuin kerran viikossa', 'En koskaan'. Vastaukset yhdistettiin kahdeksi ryhmäksi, jossa ensimmäinen ryhmä, 'Useammin kuin kerran päivässä', pidettiin ennallaan ja muut vastaukset yhdistettiin ryhmäksi 'Kerran päivässä tai harvemmin'.

Harjausaktiivisuutta verrattiin muihin suun omahoidon toteutukseen liittyviin tekijöihin. Näitä olivat harjauskerran kesto, harjauskerran keston arviointi, hammasharjan tyyppi, fluorihammastahnan käyttö, ksylitolituotteiden käyttö sekä hammasvälien puhdistaminen. Tutkimuksessa harjausaktiivisuuteen verrattiin vain omatoimista suun hoitoa.

Harjausaktiivisuutta verrattiin myös vastaajien kokemuksiin omasta suunterveydestä ja puhtaan suun merkityksestä erilaisissa tilanteissa. Määritelmää puhtaalle suulle ei kyselyssä annettu, joten tämän tulkinta jäi vastaajalle. Syitä mahdolliseen hampaiden harjaamattomuuteen kysyttiin avoimella kysymyksellä, johon vastaaminen ei ollut pakollista. Vastaukset ryhmiteltiin kahdeksaan pääryhmään niiden osalta, jotka kysymykseen vastasivat.

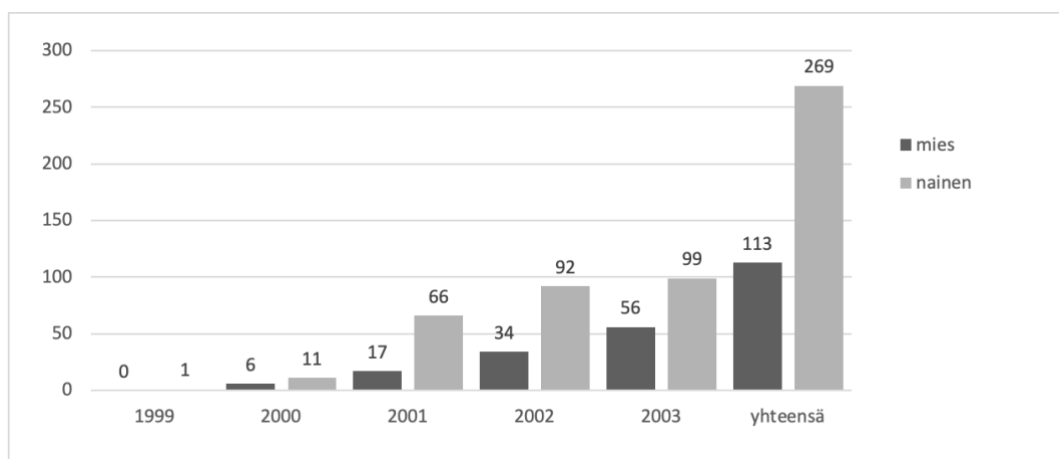
Aineiston tilastollinen analysointi toteutettiin IBM SPSS Statistics 25 -ohjelmalla. Analysointimenetelmänä on käytetty frekvenssijakaumien vertailua sekä ristiintaulukointia. Tilastollista merkitsevyyttä testattu χ^2 sekä Mann-Whitney U -testeillä huomioiden testausten edellytykset (15). Käytetty testaus tapa on ilmoitettu tulosten yhteydessä. Tuloksia, joissa p-arvo on alle 0,05, voidaan pitää tilastollisesti merkitsevinä (15). Tutkimuksen kirjoitustyöhön käytettiin Microsoft Word ja – Excel -ohjelmia. Viitteidenhallinta toteutettiin EndNote X9 -ohjelmalla.

3 Tulokset

3.1 Tutkimukseen osallistuneet

Kysely oli avoinna aikavälillä 15.10.2019 - 28.10.2019. Vastauksia tallentui yhteensä 389 kappaletta ja näistä on suodatettu pois ilmeiset kahteen kertaan tallentuneet vastaukset (n=3). Kyselyyn vastasi siten yhteensä 386 opiskelijaa kaikilta lukion luokka-asteilta. Kyselyyn vastanneista nuorin vastaaja oli syntynyt vuonna 2003 ja vanhin vuonna 1999. Kaksois- tai kolmoistutkintoa ilmoitti suorittavansa 7 vastaajaa. Vastaajan sukupuolta kysyttiin vaihtoehdoilla 'nainen', 'mies' tai 'muu'. Sukupuolekseen 'muu' ilmoittaneet poissuljettiin tutkimusaineistosta vähäisen vastausmäärän (n=4) vuoksi tilastollisten analyysien yksinkertaistamiseksi. Tällöin lopullisen analysoitavan aineiston koko on 382. Vastaajien ikä- ja sukupuolijakaumat on esitetty kuvassa 1.

Kuva 1. Vastaajien määrät sukupuolittain syntymävuoden mukaan (n=382).



3.2 Harjausaktiivisuus ja muu suun omahoito

Hampaiden harjausaktiivisuudessa havaittiin sukupuolten välillä tilastollisesti merkitsevä ero (p-arvo < 0,01, χ^2 -testi). Miehistä hampaansa ilmoitti harjaavansa useammin kuin kerran päivässä 66,4 % (n=75) ja naisista 80,3 % (n=216). Harjausaktiivisuudessa

syntymävuoden mukaan ei havaittu tilastollisesti merkitseviä eroja (Mann-Whitney U -testi). Taulukossa 1 on esitetty suun omahoitoon liittyviä tekijöitä suhteessa harjausaktiivisuuteen.

Taulukko 1. Suun omahoitoon liittyvien tekijöiden yhteys harjausaktiivisuuteen.

A: Harjaus useammin kuin kerran päivässä (n=291)		A (%)	B (%)
B: Harjaus kerran päivässä tai harvemmin (n=91)			
<i>Kuinka pitkään harjaat hampaitasi yhdellä kerralla? ¹</i>	<i>2 minuuttia tai pidempään</i>	73,2	73,6
	<i>Minuutin tai alle</i>	22,3	23,1
	<i>En osaa sanoa</i>	4,5	3,3
p-arvo 0,885			
<i>Miten arvioit yhden harjauskerran kestoa?</i>	<i>Katson kellosta tai erillisestä ajastimesta</i>	6,9	3,3
	<i>Hammasharjassani on ajastin</i>	28,9	18,7
	<i>Arvioin aikaa mielessäni</i>	45,7	49,5
	<i>En arvioi harjauskerran kestoa</i>	15,5	24,2
	<i>Jokin muu keino</i>	3,1	4,4
p-arvo 0,101			
<i>Millaista hammasharjaa yleensä käytät? ²</i>	<i>Sähköhammasharja</i>	55,3	57,1
	<i>Perinteinen hammasharja</i>	44,7	42,9
p-arvo 0,761			
<i>Käytätkö fluoria sisältävää hammastahnaa? ³</i>	<i>Kyllä</i>	82,1	68,1
	<i>Käytän toisenlaista hammastahnaa tai en käytä hammastahnaa</i>	1,4	6,6
	<i>En osaa sanoa</i>	16,5	25,3
p-arvo < 0,01			

A: Harjaus useammin kuin kerran päivässä (n=291)		A (%)	B (%)
B: Harjaus kerran päivässä tai harvemmin (n=91)			
<i>Käytätkö ksylitolipurukumia tai -pastilleja?</i>	<i>Kyllä, vähintään kolme kertaa päivässä</i>	14,8	9,9
	<i>Kyllä, 1-3 kertaa päivässä</i>	30,6	14,3
	<i>Kyllä, mutta en päivittäin</i>	44,0	63,7
	<i>En käytä ksylitolipurukumia tai -pastilleja</i>	10,7	12,1
p-arvo < 0,01			
<i>Puhdistatko hammasvälejäsi säännöllisesti?</i>	<i>Kyllä</i>	46,7	35,2
	<i>En</i>	53,3	64,8
p-arvo 0,052			
<i>Miten harjaat hampaitasi viikonloppuisin verrattuna arkipäiviin?</i>	<i>Arkena harjaan useammin</i>	19,2	31,9
	<i>Viikonloppuna harjaan useammin</i>	4,1	19,8
	<i>Harjaan arkena ja viikonloppuna yhtä useasti</i>	76,6	48,4
p-arvo < 0,001			
<i>Entä miten harjaat hampaitasi pidempien lomien (esim. joululoma) aikana?</i>	<i>Arkena harjaan useammin</i>	19,9	28,6
	<i>Loma-aikoina harjaan useammin</i>	2,1	17,6
	<i>Harjaan arkena ja loma-aikoina yhtä useasti</i>	78,0	53,8
p-arvo < 0,001			

Ryhmiä A ja B välisten erojen tilastollinen merkitsevyys testattu χ^2 -testillä

¹ Yhdistetty 'Minuutin' ja 'Alle minuutin' -vaihtoehdot

² Vaihtoehdon 'Jokin muu' valinneet (n=3) ovat kaikki ilmoittaneet harjaavansa molemmilla harjatyypeillä yhtä usein ja nämä yhdistetty tässä ryhmään 'Sähköhammasharja'

³ Yhdistetty 'Käytän toisenlaista hammastahnaa' ja 'En käytä hammastahnaa' -vaihtoehdot

Harjauksen kestolla, sen arvioinnilla tai hammasharjan tyyppillä ei havaittu tilastollisesti merkitseviä eroja harjausaktiivisuuden suhteen. Suurin osa vastaajista, yhteensä 73,3 % (n=280) ilmoitti yksittäisen harjauskerran kestoksi 2 minuuttia tai enemmän. Yksittäisen

harjauskerran keston arvioinnissa useammin kuin kerran päivässä harjaavilla oli käytössä jonkinlainen ajastin joko hammasharjassa (28,9 %, n=84) tai erillisenä (6,9 %, n=20). Kerran päivässä tai harvemmin harjaavat käyttivät ajastinta hieman harvemmin (hammasharjassa 18,7 %, n=17 ja erillisenä 3,3 %, n=3). Molemmissa harjausryhmissä yleisin tapa arvioida yksittäisen harjauskerran kesto oli sen arviointi mielessä (45,7 %, n=133 ja 49,5 %, n=45). Muita kuin vastausvaihtoehdoissa ehdotettuja keinoja kerrottiin olevan esimerkiksi tietyn mittaisen laulukappaleen hyräily hampaiden harjaamisen yhteydessä.

Sähköhammasharjaa käyttäviä oli molemmissa harjausryhmissä hieman tavanomaista hammasharjaa käyttäviä enemmän. Useammin kuin kerran päivässä harjaavissa sähköhammasharjaa käytti 55,3 % (n=161) ja kerran päivässä tai harvemmin harjaavissa 57,1 % (n=52). Hammasharjan tyypillä ei havaittu tilastollisesti merkitseviä eroja harjausaktiivisuuden mukaan (p-arvo 0,761). Selvä enemmistö vastaajista, yhteensä 78,8 % (n=301), ilmoitti käyttävänsä fluorihammastahnaa. Harjausaktiivisuuteen verrattaessa havaittiin tilastollisesti merkitsevä ero (p-arvo < 0,01) niiden välillä, jotka eivät osanneet sanoa, onko käytössä fluorihammastahna. Koko aineistossa fluorihammastahnasta tietämättömien osuus oli 18,6 % (n=71). Toisenlaista hammastahnaa tai ei hammastahnaa ollenkaan käyttävien osuus oli koko aineistossa 2,6 % (n=10).

Ksylitolituotteiden käytön (ksylitolipurukumit ja -pastillit) osalta havaittiin harjausaktiivisuuden mukaan tilastollisesti merkitsevä ero (p-arvo < 0,01) tuotteiden käyttömäärästä riippuen. Useammin kuin kerran päivässä harjaavilla näiden tuotteiden käyttö oli yleisempää ja vähintään kerran ksylitolituotteita päivässä käyttäviä oli useammin kuin kerran päivässä harjaavien ryhmässä 45,4 % (n=132). Vastaava osuus kerran päivässä tai harvemmin harjaavien ryhmässä oli 24,2 % (n=22). Useammin harjaavista 10,7 % (n=31) ja harvemmin harjaavista 12,1 % (n=11) ei käyttänyt ksylitolituotteita ollenkaan.

Kaikista vastaajista 44,0 % (n=168) ilmoitti puhdistavansa hammasvälejä säännöllisesti. Hampaansa useammin kuin kerran päivässä harjaavista hammasvälit puhdistivat säännöllisesti 46,7 % (n=136) ja kerran päivässä tai harvemmin harjaavista 35,2 % (n=32). Ero ryhmien välillä hammasvälien puhdistamista ja harjausaktiivisuutta verrattaessa ei ollut tilastollisesti merkitsevä, mutta siihen viittaava (p-arvo 0,052).

Koko aineistossa 69,9 % (n=267) ilmoitti harjaavansa hampaat yhtä usein arkisin ja viikonloppuisin sekä 72,3 % (n=276) yhtä usein arkisin ja pidempien lomien aikana. Kerran päivässä tai harvemmin harjaavista 31,9 % (n=29) ilmoitti harjaavansa useammin arkisin viikonloppuihin verrattuna ja 28,6 % (n=26) useammin arkisin verrattuna pidempiin loma-aikoihin. Vastaavat osuudet olivat useammin kuin kerran päivässä harjaavilla viikonloppuja ja arkea verratessa 19,2 % (n=56) sekä pidempiä loma-aikoja ja arkea verratessa 19,9 % (n=58). Erot harjausryhmien välissä olivat tilastollisesti merkitseviä.

Kyselyssä vastaajilta kysyttiin lisäksi tupakoinnista, nuuskan käytöstä ja sähkötupakasta. Vastaajista 86,4 % (n=330) ilmoitti, ettei polta tupakkaa ja 93,7 % (n=358) ettei käytä nuuskaa. Sähkötupakkaa harvemmin kuin kerran viikossa ilmoitti käyttävänsä 1,3 % (n=5).

3.3 Koettu suunterveys ja harjausaktiivisuus

Vastaajien ajatuksia suunterveyden merkityksestä kysyttiin kymmenen väittämän avulla, joihin pyydettiin valitsemaan viisiportaisella asteikolla parhaiten sopiva vaihtoehto. Väittämien mediaanit ja kvartiilivälit on esitetty taulukossa 2.

Taulukko 2. Koetun suunterveyden väittämien mediaanit ja kvartiilivälit.

Väittämä (n=382)	Mediaani (kvartiiliväli)
<i>Koen, että suuni on terve</i>	4 (4, 5)
<i>Hampaani tuntuvat puhtailta niiden harjaamisen jälkeen</i>	5 (4, 5)
<i>Käytän mielestäni riittävästi aikaa suuni hoitamiseen</i>	4 (3, 5)
<i>Suun hoitaminen vie mielestäni liikaa aikaa</i>	2 (1, 3)
<i>Suun hoitaminen on mielestäni mukavaa</i>	3 (2, 4)

Väittämä (n=382)	Mediaani (kvartiiliväli)
<i>Suun hoitaminen on minulle vaikeaa</i>	2 (1, 2)
<i>Koen ymmärtäväni hyvin, miten elämäntapani vaikuttavat suuni terveyteen</i>	4 (4, 5)
<i>Koen, että omat elämäntapani edistävät suuni terveyttä</i>	4 (3, 4)
<i>Koen, että voin omilla valinnoillani edistää suuni terveyttä</i>	5 (4, 5)
<i>Koen, että suuni terveys vaikuttaa koko elimistöni terveyteen</i>	4 (3, 5)

Väittämät ovat järjestysasteikollisia muuttujia, jotka saavat arvoja välillä 1-5. Vastausvaihtoehdot ovat muotoa 1 = 'täysin eri mieltä', 2 = 'jokseenkin eri mieltä', 3 = 'en osaa sanoa', 4 = 'jokseenkin samaa mieltä' ja 5 = 'täysin samaa mieltä'.

Koko aineistoa tarkastellessa eniten samaa mieltä oltiin väittämien 'Hampaani tuntuvat puhtailta niiden harjaamisen jälkeen' sekä 'Koen, että voin omilla valinnoillani edistää suuni terveyttä. Toisaalta suun hoitamista ei koettu keskimäärin erityisen vaikeaksi tai sen ei koettu vievän liikaa aikaa. 'En osaa sanoa' -vastaukset olivat yleisimpiä suun hoitamisen mukavuudesta kysyttäessä.

Väittämiä suunterveydestä verrattiin harjausaktiivisuuteen ristiintaulukoimalla. Taulukossa 3 on esitetty kaikkien väittämien osalta vastausten jakautuminen harjausaktiivisuuden mukaan. Harjausryhmien välisten erojen tilastollinen merkitsevyys on merkitty kunkin väittämän yhteyteen.

Taulukko 3. Koetun suunterveyden väittämät hampaiden harjausaktiivisuuden mukaan.

A: Harjaus useammin kuin kerran päivässä (n=291)							
B: Harjaus kerran päivässä tai harvemmin (n=91)		1 (%)	2 (%)	3 (%)	4 (%)	5 (%)	p-arvo*
<i>Koen, että suuni on terve</i>	A	0,3	3,1	8,2	45,4	43	< 0,001
	B	1,1	9,9	29,7	47,3	12,1	
<i>Hampaani tuntuvat puhtailta niiden harjaamisen jälkeen</i>	A	0,0	1,7	5,8	29,2	63,2	0,014
	B	2,2	7,7	7,7	30,8	51,6	
<i>Käytän mielestäni riittävästi aikaa suuni hoitamiseen</i>	A	0,7	11,7	17,5	37,8	32,3	< 0,001
	B	11,0	37,4	25,3	18,7	7,7	
<i>Suun hoitaminen vie mielestäni liikaa aikaa</i>	A	36,4	32,0	17,9	8,2	5,5	0,045
	B	23,1	40,7	15,4	15,4	5,5	
<i>Suun hoitaminen on mielestäni mukavaa</i>	A	5,2	19,6	26,1	32,6	16,5	< 0,001
	B	8,8	28,6	39,6	19,8	3,3	
<i>Suun hoitaminen on minulle vaikeaa</i>	A	51,5	28,2	12,7	4,5	3,1	< 0,001
	B	33,0	28,6	17,6	17,6	3,3	
<i>Koen ymmärtäväni hyvin, miten elämäntapani vaikuttavat suuni terveyteen</i>	A	1,0	0,3	8,2	39,9	50,5	0,013
	B	0,0	5,5	15,4	39,6	39,6	
<i>Koen, että omat elämäntapani edistävät suuni terveyttä</i>	A	4,5	10,7	22,7	36,4	25,8	< 0,001
	B	11,0	24,2	35,2	23,1	6,6	
<i>Koen, että voin omilla valinnoillani edistää suuni terveyttä</i>	A	0,7	1,4	5,8	28,5	63,6	0,051
	B	1,1	1,1	7,7	38,5	51,6	
<i>Koen, että suuni terveys vaikuttaa koko elimistöni terveyteen</i>	A	0,7	8,6	24,7	32,0	34,0	0,001
	B	2,2	11,0	36,3	34,1	16,5	

Vastausvaihtoehdot ovat muotoa 1 = 'täysin eri mieltä', 2 = 'jokseenkin eri mieltä', 3 = 'en osaa sanoa', 4 = 'jokseenkin samaa mieltä' ja 5 = 'täysin samaa mieltä'.

* Ryhmien A ja B välisten erojen tilastollinen merkitsevyys testattu Mann-Whitney U -testillä

Suurin ero hampaiden harjausaktiivisuuden mukaan esiintyi väitteessä 'Käytän riittävästi aikaa suuni hoitamiseen', jossa useammin kuin kerran päivässä harjaavat olivat väittämän kanssa enemmän samaa mieltä. Toiseksi suurimman eron väittämän, 'Koen, että omat elämäntapani edistävät suuni terveyttä', osalta tulos on samansuuntainen eli useammin kuin kerran päivässä harjaavat olivat enemmän samaa mieltä. Erot olivat tilastollisesti merkitseviä molemmissa.

Eniten samaa mieltä keskenään ryhmät olivat väittämissä 'Suun hoitaminen vie mielestäni liikaa aikaa' ja 'Koen, että voin omilla valinnoillani edistää suuri terveyttä'. Näissä ei kummassakaan havaittu 0,05-merkitsevyysasteikolla harjausaktiivisuuden mukaan tilastollisesti merkitsevää eroa.

3.4 Puhtaan suun merkitys ja harjausaktiivisuus

Vastaajille annettiin seitsemän arkipäiväistä tilannetta ja pyydettiin arvioimaan puhtaan suun merkitys kussakin näissä viisiportaisella asteikolla. Tilanteiden mediaanit ja kvartiilivälit on esitetty taulukossa 4.

Taulukko 4. Puhtaan suun merkityksen tilanteiden mediaanit ja kvartiilivälit.

Tilanne (n=382)	Mediaani (kvartiiliväli)
<i>Kun lähden kouluun</i>	5 (4, 5)
<i>Kun tapaan kaverin</i>	5 (4, 5)
<i>Kun lähden harrastukseen</i>	4 (3, 5)
<i>Kun menen hammaslääkəriin</i>	5 (5, 5)
<i>Kun menen illalla nukkumaan</i>	5 (4, 5)
<i>Kun olen päivän yksin kotona</i>	4 (3, 4)
<i>Puhdas suu kohtaamallani henkilöllä (esim. kaverilla)</i>	4 (4, 5)

Väittämät ovat järjestysasteikollisia muuttujia, jotka saavat arvoja välillä 1-5. Vastausvaihtoehdot ovat muotoa: 1 = 'ei lainkaan tärkeä', 2 = 'vain vähän tärkeä', 3 = 'jotain siltä väliltä', 4 = 'melko tärkeä', 5 = 'hyvin tärkeä'.

Koko aineistoa tarkastellessa puhdas suu koettiin keskimäärin vähintään melko tärkeäksi kaikissa tilanteissa. Tärkeimmäksi puhdas suu koettiin mentäessä hammaslääkäriin, jossa myös ala- ja yläkvartiilit sijoittuvat vaihtoehdon 'hyvin tärkeä' kohdalle. Vähiten tärkeäksi puhdas suu koettiin oltaessa päivä yksin kotona ja harrastukseen lähdetessä.

Tilanteita verrattiin harjausaktiivisuuteen ristiintaulukoimalla. Taulukossa 5 on esitetty kaikkien tilanteiden osalta vastausten jakautuminen harjausaktiivisuuden mukaan. Harjausryhmien välisten erojen tilastollinen merkitsevyys on merkitty kunkin väittämän yhteyteen.

Taulukko 5. Puhtaan suun merkityksen tilanteet hampaiden harjausaktiivisuuden mukaan.

A: Harjaus useammin kuin kerran päivässä (n=291)		1 (%)	2 (%)	3 (%)	4 (%)	5 (%)	p-arvo*
B: Harjaus kerran päivässä tai harvemmin (n=91)							
<i>Kun lähdän kouluun</i>	A	0,70	0,70	4,50	20,6	73,5	< 0,001
	B	6,60	8,80	19,8	27,5	37,4	
<i>Kun tapaan kaverin</i>	A	0,3	0,7	5,8	26,8	66,3	< 0,001
	B	6,6	7,7	18,7	31,9	35,2	
<i>Kun lähdän harrastukseen</i>	A	1,7	2,4	20,3	33,0	42,6	< 0,001
	B	5,5	18,7	27,5	31,9	16,5	
<i>Kun menen hammaslääkäriin</i>	A	0,7	0,0	2,4	14,1	82,8	0,003
	B	2,2	2,2	6,6	19,8	69,2	
<i>Kun menen illalla nukkumaan</i>	A	0,7	2,4	8,2	28,9	59,8	< 0,001
	B	4,4	15,4	16,5	33,0	30,8	
<i>Kun olen päivän yksin kotona</i>	A	2,4	12,0	23,7	32,6	29,2	< 0,001
	B	11,0	34,1	27,5	24,2	3,3	
<i>Puhdas suu kohtaamallani henkilöllä (esim. kaverilla)</i>	A	1,4	2,1	13,4	33,0	50,2	< 0,001
	B	7,7	8,8	29,7	30,8	23,1	

Vastausvaihtoehdot ovat muotoa: 1 = 'ei lainkaan tärkeä', 2 = 'vain vähän tärkeä', 3 = 'jotain siltä väliltä', 4 = 'melko tärkeä', 5 = 'hyvin tärkeä'.

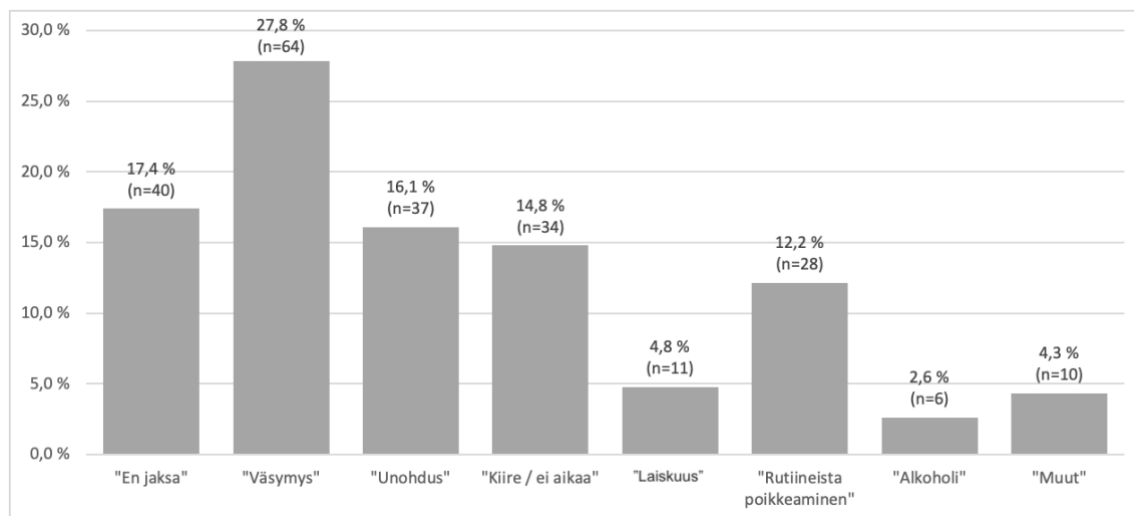
* Ryhmien A ja B välisten erojen tilastollinen merkitsevyys testattu Mann-Whitney U -testillä

Kaikissa seitsemässä tilanteissa useammin kuin kerran päivässä harjaavat ilmoittivat puhtaana suun tärkeämmäksi kuin kerran päivässä tai harvemmin harjaavat. Kaikkien tilanteiden osalta ryhmien välillä oli myös tilastollisesti merkitsevä ero 0,01 merkitsevyysasteikolla. Vähiten tärkeäksi puhdas suu ilmoitettiin molemmissa harjausryhmissä oltaessa päivä yksin kotona. Tässä tilanteessa molempien ryhmien vastaukset olivat myös eniten jakautuneet. Lähimpänä toisiaan ryhmien ajatukset olivat hammaslääkärikäynnin osalta, jossa puhdas suu myös koettiin muita kysymyksen tilanteita tärkeämmäksi.

Puhdas suu toisella henkilöllä oli tärkeämpi useammin kuin kerran päivässä harjaaville. Tilanteessa, jossa tavataan kaveri, oli puhdas suu molemmissa ryhmissä hieman tärkeämpi kuin puhdas suu toisella henkilöllä.

3.5 Syitä hampaiden harjaamatta jättämiseen

Vastaajilta kysyttiin avoimella kysymyksellä todennäköisintä syytä sille, miksi hampaat jäävät harjaamatta. Vastauksen pituutta ei ollut rajoitettu ja 60,2 % (n=230) vastasi kysymykseen. Kaaviossa 2 on esitetty yleisimpien syiden esiintyvyys vastauksissa. Muutamien vastausten kohdalla on mainittu useampia syitä ja näistä on taulukkoon poimittu vain ensimmäisenä mainittu analysoinnin yksinkertaistamiseksi. Ryhmään 'muut' sijoitettiin ne vastaukset, joita ei voitu selkeästi sijoittaa mihinkään pääryhmään.

Kaavio 2. Syitä harjaamatta jättämiseen. N=230.

Kysymykseen vastanneista selkeä enemmistö kuvaili väsymyksen olevan todennäköisin syy. Unohdus, jaksamisen puute, kiire ja erilaiset rutiineista poikkeamiset olivat toisiksi yleisimpiä syitä. Yksittäisistä vastauksista ei muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta voinut juuri päätellä syitä esimerkiksi väsymyksen tai jaksamattomuuden taustalla.

Rutiineista poikkeamiseksi luokiteltiin esimerkiksi harjauksen unohtuminen matkoilla tai yön viettäminen kaverilla. Erilaisia rutiineista poikkeamisen muotoja mainittiin useissa vastauksissa. Muutamissa vastauksissa myös alkoholin käyttö vaikutti hampaiden harjaamatta jättämiseen. Taulukkoon 6 on poimittu vastausten joukosta esimerkkivastaukset jokaisesta kahdeksasta luokitteluryhmästä.

Taulukko 6. Esimerkkivastaukset kustakin luokitteluryhmästä. Vastausten kieliasu on alkuperäinen.

Luokitteluryhmä	Esimerkkivastaus
‘En jaksa’	<i>”Ei vaan jaksa, se tuntuu turhalta”</i>
‘Väsymys’	<i>”Todennäköisesti olen liian väsynyt ja nukahdan helposti ja hampaat jää pesemättä.”</i>
‘Unohdus’	<i>”Aamuisin saattaa viikonloppuna ja lomilla harjaus usein unohtua”</i>
‘Kiire / ei aikaa’	<i>”Todennäköisin syy on se että minulla on kiire jonnekin esim. kouluun, bussiin jne. ja en ehtinyt harjata hampaita.”</i>
‘Laiskuus’	<i>”Laiskuus, väsyneisyys”</i>
‘Rutiineista poikkeaminen’	<i>”Olen poissa kotoa, eikä hammasharja ole mukana. Tätä tapahtuu usein.”</i>
‘Alkoholi’	<i>”Humala”</i>
‘Muut’	<i>”En tiedä”</i>

4 Pohdinta

4.1 Keskeisten tulosten tulkinta

Tulosten perusteella nuorten naisten harjausaktiivisuus on selvästi nuoria miehiä parempaa, vaikkei ero tässä tutkimuksessa kouluterveyskyselyn tuloksiin (1) verrattaessa ollutkaan yhtä suuri. Miesten heikompi suoriutuminen hampaiden harjauksessa on selkeästi nähtävissä myös aikuisväestössä ikäluokasta riippumatta (4) ja tässäkin tutkimuksessa erot harjausaktiivisuudessa lukion eri luokka-asteiden välillä olivat vähäisiä.

Suun omahoidon toteutukseen liittyvien tekijöiden osalta erot harjausaktiivisuuden mukaan jäivät melko pieniksi. Sähköhammasharjan käyttö, jonka puhdistusteho on tutkimuksissa todettu tavanomaista hammasharjaa paremmaksi (16), oli vastoin

olettamusta jopa hieman yleisempää kerran päivässä tai harvemmin harjaavien joukossa.

Fluorihammastahnan käytössä erot harjausaktiivisuuden mukaan perustuivat nähtävästi siihen, että kerran päivässä tai harvemmin harjaavat vastasivat useammin, etteivät tiedä, onko heidän käyttämässään hammastahnassa fluoria. Koko aineistoa tarkastellessa suurin osa ilmoitti käyttävänsä fluorihammastahnaa, mutta fluorihammastahnasta tietämättömien osuus (18,6 %, n=71) oli silti merkittävä. Koska fluorilla tiedetään olevan hampaiden reikiintymistä estävä vaikutus lapsilla ja nuorilla (5), on sen merkityksen korostaminen nuorille terveysneuvonnassa tarpeen jatkossakin.

Ksylimuokkainien käyttö oli useammin kuin kerran päivässä harjaavien ryhmässä yleisempää. Odotetusti myös säännöllinen hammasvälien puhdistaminen oli yleisempää useammin harjaavien joukossa, vaikkei ero harvemmin harjaaviin riittänyt aivan tilastollisesti merkitsevälle tasolle. Hammasvälien puhdistaminen yhdistettynä hampaiden harjaamiseen on osoittautunut aikuisilla pelkkää hampaiden harjaamista tehokkaammaksi ientulehduksen ehkäisemisessä (17). Lisäksi Karies (hallinta) Käypä hoito –suositus suosittelee yläkouluikäisten ja aikuisten puhdistavan hammasväliä päivittäin (5), joten tämän tavan vakiinnuttaminen osaksi päivittäistä suun omahoitoa olisi tärkeää jo nuorilla.

Molemmissa harjausryhmissä suurin osa kertoi harjaavansa arkisin ja viikonloppuisin sekä arkisin ja loma-aikoina yhtä useasti. Kuitenkin kerran päivässä tai harvemmin harjaavien joukossa huomattava osuus ilmoitti harjaavansa arkena useammin verrattuna viikonloppuihin tai loma-aikoihin. Vaikka erot eivät ole suuria, on mahdollista, että arki ja siihen liittyvät rutiinit saavat harvemmin harjaavat pitämään vähempääkin harjausta paremmin yllä. Toisaalta on muistettava, että useammin kuin kerran päivässä harjaavat ovat yhdenkin harjauskerran jäädessä puuttumaan vasta samalla tasolla kuin kerran päivässä tai harvemmin harjaavien ryhmä tässä tutkimuksessa.

Koetun suunterveyden väittämien vastauksista voidaan arvioida, että suunterveys ja sen hoitaminen näyttäytyy hieman positiivisemmassa valossa useammin kuin kerran päivässä harjaavien ryhmässä. Vastaavasti negatiivisina koettavat asiat, kuten suun hoitamisen vaikeus ja sen viemä liika aika vastasivat hieman yleisemmin kerran päivässä tai

harvemmin harjaavien näkemyksiä.

Suu koettiin selvästi terveemmäksi useammin kuin kerran päivässä harjaavien ryhmässä. Huomioitavaa on lisäksi molemmissa ryhmissä vähäinen 'jokseenkin eri mieltä' tai 'täysin eri mieltä' olevien vastaajien vähäinen osuus. Koettua suunterveyttä on tutkittu aikaisemmin esimerkiksi FinTerveys 2017 -tutkimuksessa (4), jossa suunsa terveyden hyväksi tai melko hyväksi kokevia oli miehissä 59,2 % ja naisissa 68,9 %. Tutkimuksen otos koostui 25 vuotta täyttäneistä aikuisista ja tulokset on näissä luvuissa ikävakioitu. Tutkimustuloksia ei voida suoraan verrata keskenään, koska tässä tutkimuksessa ei käsitelty sukupuolen vaikutusta koettuun suunterveyteen ja tutkimukseen osallistuneet olivat nuorempia. Useammin kuin kerran päivässä harjaavien ryhmän osalta on kuitenkin viitettä siihen, että tämän tutkimuksen aineiston ikäryhmissä suu koetaan terveemmäksi, kuin aikuiset kokevat keskimäärin.

Molemmissa harjausryhmissä omien elämäntapojen vaikutus suunterveyteen koettiin ymmärrettävän melko hyvin. Ryhmät vaikuttavat kuitenkin melko kriittiseltä sen suhteen, edistävätkö omat elämäntavat suunterveyttä vai eivät. On myös mielenkiintoista, että molemmissa ryhmissä suurin osa, harjausaktiivisuudesta riippumatta, on 'vähintään jokseenkin samaa mieltä' sen kanssa, että voi omilla valinnoillaan edistää suunsa terveyttä. Mahdollisuuksia siis koetaan olevan, mutta niiden hyödyntämisessä olisi erityisesti harvemmin harjaavien mielestä parannettavaa. Tätä olettamusta tukee sekin, että harvemmin harjaavien joukossa suunterveyden hoitoon käytettävä aika koettiin useammin riittämättömäksi.

Puhdas suu vaikuttaa olevan kaikissa kyselyn tilanteissa tärkeämpi useammin kuin kerran päivässä hampaansa harjaaville. Yhdessä arkisimmista tilanteista, kouluun lähtemisessä, on harjausryhmien välillä iso ero, jonka perustella kerran päivässä tai harvemmin harjaavat kokevat puhtaan suun vähemmän tärkeäksi. Tavattaessa kaveri, jakautuvat vastaukset lähes samalla tavalla. Kouluun lähteminen ja kaverien näkeminen saattavatkin suurimmalla osalla vastaajista kytkeytyä toisiinsa.

Toisen henkilön puhdasta suuta ei kummankaan harjausryhmän osalta pidetty yhtä tärkeänä kuin oman suun puhtautta tilanteessa, jossa tavataan kaveri. Erot näiden kahden tilanteen välillä olivat kuitenkin melko pieniä sekä samansuuntaisia. Voidaan kuitenkin

päätellä, että useammin kuin kerran päivässä hampaansa harjaavat pitävät myös tärkeämpänä sitä, että toisella henkilöllä on puhdas suu.

Harrastukseen lähdettäessä, jossa todennäköisesti nähdään myös kavereita, on puhtaan suun merkitys molemmissa ryhmissä hieman pienempi, mutta tässäkin selkeästi pienempi harvemmin hampaitaan harjaavilla. Harrastuksen tyyppiä ei kysymyksessä tarkemmin määritelty tai kysytty, mutta on todennäköistä, että sillä on myös vaikutusta puhtaan suun tärkeyteen.

Molemmissa harjausryhmissä puhdas suu ilmoitettiin vähiten tärkeäksi oltaessa päivä yksin kotona. Ero ryhmien välillä oli melko suuri. Verrattaessa tämän tilanteen tuloksia esimerkiksi puhtaan suun merkitykseen kouluun lähdettäessä tai tavattaessa kaveri, on puhdas suu harjausaktiivisuudesta riippumatta selvästi vähemmän tärkeä kotona yksin oltaessa. Tämä on tärkeä löydös, jonka perusteella suun puhtauden tärkeys kasvaa selkeästi sosiaalisissa tilanteissa. Vastaavasti yksin oltaessa hyväksytään vähemmän puhdas tilanne. Eräässä tutkimuksessa esimerkiksi sosiaalisen pääoman puutetta pidettiin suun sairauksien riskitekijänä sen vaikuttaessa elimistön säätelyjärjestelmien kautta stressihormoni kortisolin lisääntymiseen (18). Näin voidaan ajatella, että sosiaalinen pääoma yhdistettynä siihen, että puhdas suu koetaan sosiaalisissa tilanteissa tärkeäksi, saattaa olla kokonaisuutena suunterveydelle hyväksi.

Vastaajien mielestä puhdas suu on kyselyn tilanteista kaikkein tärkein hammaslääkärille mentäessä. Harvemmin harjaavilla tärkeys tässä tilanteessa on vähäisempi, mutta vain hieman. Aikaisemmin tutkitun perusteella aikuisista joka kolmannella esiintyi hampaiden tutkimushetkellä plakkia (9), joten ajatus tärkeydestä ei välttämättä vastaa suun puhtauden todellista tilaa. Tämän tutkimuksen perusteella on kuitenkin vaikeaa arvioida, tarkoittaako puhdas suu vastaajille täysin plakkivapaata tilannetta hampaistossa.

Väsymys ja yleinen jaksamattomuus olivat selkeästi useimmin mainitut syyt jättää hampaat harjaamatta. Erään katsausartikkelin (19) mukaan merkittävä osa nuorista kärsiikin univajeesta kouluarjessa ja 16 - 42 prosentilla esiintyy päiväaikaista väsymystä. Lisäksi vuoden 2019 kouluterveyskyselyn (1) mukaan lukion ensimmäisen ja toisen luokka-asteen opiskelijoista noin kolmannes ilmoittaa kokeneensa uupumusasteista väsymystä koulutyössään. Tässä tutkimuksessa syyt harjaamatta jättämiselle ovat

vastaajien subjektiivisia arvioita, mutta on mahdollista, että univajeella ja toisaalta koulunkäynnin aiheuttamalla kuormituksella on yhteys heikompaan suun omahoidon tasoon.

Seuraavaksi useimmin mainitut, kiire ja unohdus saattavat liittyä toisiinsa, jos hampaiden harjaus esimerkiksi kiireessä unohtuu helpommin. Rutiinit puolestaan saattavat olla myös avointen vastausten perusteella joillekin nuorille harjausaktiivisuutta parantava tekijä. Tupakoinnin yhteyttä suunterveyteen on käsitelty myös nuorten osalta aikaisemmissa tutkimuksissa (20, 21), joten sen rooli suun omahoidossa on jätetty tässä tutkimuksessa käsittelemättä.

4.2 Tutkimuksen vahvuudet ja heikkoudet

Neljään lukioon jaettuun kyselyyn vastasi kiitettävä määrä opiskelijoita, vaikka kyselyn jako tapahtuikin muun tiedoteviestinnän ohessa, eikä vastaamista tiettävästi järjestetty ohjatusti minkään oppitunnin yhteydessä. Aineisto oli riittävän suuri tilastollisia analyysejä varten. Myös avoimiin kysymyksiin, erityisesti harjaamatta jättämisen syistä, saatiin kattavia vastauksia.

Kyselyn toteutus onnistui teknisesti hyvin, mutta käsiteltävän aiheen tarkempi rajaaminen olisi ollut hyödyllistä tehdä jo kyselylomaketta laadittaessa. Tällöin melko laajaa kyselylomaketta olisi saatu supistettua ja keskeisistä asioista kysytty mahdollisesti useista eri näkökulmista. Suppeampi kyselylomake olisi saattanut myös parantaa vastausprosenttia.

Aineisto on epäedustava otos ikäluokista, sillä siihen vastaamista ei järjestetty ohjatusti eikä mukana ollut ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevia tai opiskelunsa peruskoulun jälkeen päättäneitä nuoria. Verrattaessa vuoden 2019 kouluterveyskyselyn tuloksia (1) hampaiden harjausaktiivisuuden osalta tässä tutkimuksessa saatuihin tuloksiin, on tähän tutkimukseen valikoitunut molemmista sukupuolista vastaamaan keskimääräistä paremmin hampaitaan harjaavia nuoria. Useammin kuin kerran päivässä harjaavista ja

kerran päivässä tai harvemmin harjaavista saatiin kuitenkin muodostettua riittävän suuret otokset, jotta hampaiden harjausaktiivisuuden vertaaminen muihin tutkimuksen muuttujiin oli tilastollisesti mahdollista.

Naisten osuus kyselyyn vastanneista oli miehiin verrattuna yli kaksinkertainen. Muuta sukupuolta edustavat jouduttiin vähäisten vastausmäärien sekä tilastollisten analyysien mahdollistamiseksi jättämään tässä tutkimuksessa huomiotta ja siten tämän ryhmän suunterveydestä tarvitaan tulevaisuuden tutkimuksissa lisää tietoa.

Alkuperäisen suunnitelman mukaan oli aineistoon tarkoitus ottaa osaksi ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevia nuoria, jolloin myös koulutusvalinnan merkityksestä olisi saatu tärkeää tietoa. Aikaisemmin tutkitun mukaan ammattiin opiskelevat suoriutuvat lukiossa opiskelevia ikätovereitaan heikommin suun omahoidossa (12). Yhteydenottoa ammatillisen koulutuksen johtoon yritettiin useaan otteeseen tässä onnistumatta, joten kyselylomaketta ei näihin oppilaitoksiin saatu jaettua.

4.3 Johtopäätökset

Tämän tutkimuksen tulosten valossa nuorten suun omahoidossa on edelleen parantamisen varaa niin hampaiden harjaamisen yleisyydessä kuin suun omahoitoon liittyvissä tekijöissä. Esimerkiksi hammasvälien puhdistaminen havaittiin tässäkin tutkimuksessa selvästi suosituksia vähäisemmäksi.

Suurella osalla nuorista, myös harvemmin hampaitaan harjaavista, vaikuttaa tämän tutkimuksen tulosten perusteella olevan ymmärrys siitä, millainen vaikutus omilla valinnoilla ja teoilla on omaan suunterveyteen. Lisäksi puhdas suu koetaan useissa arkielämän tilanteissa vähintään jokseenkin tärkeäksi. Näitä tietoja voi olla hyvä hyödyntää terveysneuvonnassa ja omahoidon ohjauksessa jatkossa.

Alkuperäisellä kyselylomakkeella kysyttiin tutkimuksessa esiteltyjen asioiden lisäksi esimerkiksi suunterveyden opetukseen liittyviä asioita. Tuloksia ei pystytty julkaisemaan

tämän tutkimuksen yhteydessä aiheen laajuuden vuoksi. Tässä tutkimuksessa esitetyt tulokset antavat kuitenkin viitteitä siihen, että lisätieto suun terveydestä ja siihen vaikuttamisen mahdollisuuksista olisi nuorille tervetullutta. Kyseisten asioiden opettamista tulisi tapahtua riittävästi jo peruskoulussa sekä mahdollisimman runsaasti eri terveydenhuollon ammattihenkilöiden toimesta.

Tulosten pohjalta nousee esiin huoli lukio-opiskelijoiden henkisestä jaksamisesta, sillä väsymys eri muodoissaan vaikuttaa todennäköisesti suun terveydentilaan ja sen hoitamiseen. Opiskeluterveydenhuollossa olisi hyvä ottaa puheeksi myös suun terveydentila erityisesti silloin, jos havaittavissa on merkkejä väsymyksestä tai uupumuksesta.

Lähdeluettelo

- (1) Kouluterveyskyselyn tulokset: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos; 2019 [cited 20.3.2020]. Available from: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>.
- (2) Honkala S, Rimpelä A, Välimaa R, Tynjälä J, Honkala E. Suomalaisnuoret ovat edelleen laiskoja hampaiden harjauksessa. Suomen Hammaslääkärilehti. 2009;16(8).
- (3) A Nordic Project of Quality Indicators for Oral Health Care. Helsinki: THL National Institute for Health and Welfare; 2010.
- (4) Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa - FinTerveys 2017 -tutkimus. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos; 2018.
- (5) Karies (hallinta): Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Hammaslääkäriseura Apollonia ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim; 2014 [cited 29.3.2020]. Available from: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50078>.
- (6) Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta. 2011 [cited 4.5.2020]. Available from: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2011/20110338>.
- (7) Broadbent JM, Thomson WM, Poulton R. Oral health beliefs in adolescence and oral health in young adulthood. J Dent Res. 2006;85(4):339-43.
- (8) Xiang B, Wong HM, Perfecto AP, McGrath CPJ. The effectiveness of behavioral interventions to improve oral health in adolescents at different periods of follow-up: A systematic review and meta-analysis. Patient Educ Couns. 2020;103(4):725-33.
- (9) Suomalaisen aikuisten suunterveys - Terveys 2000 -tutkimus. Suominen-Taipale L, Nordblad A, Vehkalahti M, Aromaa A, editors. Helsinki: Kansanterveyslaitos; 2004.

- (10) Hietasalo P, Lahti S, Tolvanen M, Niinimaa A, Seppä L, Hausen H. Children's oral health-related knowledge, attitudes and beliefs as predictors of success in caries control during a 3.4-year randomized clinical trial. *Acta Odontologica Scandinavica*. 2012;70(4):323-30.
- (11) Tolvanen M, Lahti S, Hausen H. Changes in toothbrushing frequency in relation to changes in oral health- related knowledge and attitudes among children – a longitudinal study. *Eur J Oral Sci*. 2010;118:284–9.
- (12) Rintakuusi J, Tarvainen K. Nuorten miesten hampaiden harjaukseen yhteydessä olevia tekijöitä : erot lukiolaisten ja ammattiin opiskelevien välillä vuoden 2013 Kouluterveyskyselyn mukaan. 2014.
- (13) Teivaala S. 8.- ja 9.-luokkalaisten hampaiden harjaustottumukset, tupakointi ja perhetekijät: Tampereen yliopisto; 2014.
- (14) Leino K. Changes in self-efficacy and oral health habits among adolescents: Turun yliopisto; 2020.
- (15) Heikkilä T. Tilastollinen tutkimus. 9 ed. Helsinki: Edita; 2014.
- (16) Yaacob M, Worthington HV, Deacon SA, Deery C, Walmsley AD, Robinson PG, et al. Powered versus manual toothbrushing for oral health. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2014(6).
- (17) Sambunjak D, Nickerson JW, Poklepovic T, Johnson TM, Imai P, Tugwell P, et al. Flossing for the management of periodontal diseases and dental caries in adults. *Cochrane Database Syst Rev*. 2011(12):Cd008829.
- (18) Gomaa N, Tenenbaum H, Glogauer M, Quiñonez C. The Biology of Social Adversity Applied to Oral Health. *J Dent Res*. 2019;98(13):1442-9.

(19) Urrila AS, Pesonen A-K. Nuorten unen erityispiirteet ja ongelmat. Suomen Lääkärilehti. 2012.

(20) Honkala S, Honkala E, Newton T, Rimpela A. Toothbrushing and smoking among adolescents--aggregation of health damaging behaviours. J Clin Periodontol. 2011;38(5):442-8.

(21) Heikkinen AM. Oral health, smoking and adolescence. Helsinki: University of Helsinki; 2011.

Liitteet

Liite 1. Sähköinen kyselylomake

Lukio-opiskelijoiden suunterveys

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa tietoa lukio-opiskelijoiden suunterveydestä.

Kyselyyn vastataan nimettömästi, eikä vastaajasta kerätä tunnistetietoja. Kyselylomakkeella saatuja vastauksia käsitellään luottamuksellisesti tutkimusryhmän jäsenen toimesta, eikä niitä luovuteta kolmansille osapuolille. Kyselyn tulokset raportoidaan osana hammaslääketieteen kandidaatti Eero Sjöblomin syventävää tutkielmaa.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista.

Mikäli sinulla on kysyttävää, lisätietoja antaa Eero Sjöblom.
eero.sjoblom@helsinki.fi

Jos haluat osallistua tutkimukseen, voit siirtyä vastaamaan alla oleviin kysymyksiin. Kysymykset käsittelevät suunterveyttäsi ja ajatuksiasi siihen liittyen.

Taustatiedot

	Mies	Nainen	Muu
Sukupuolesi?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Minä vuonna olet syntynyt?	<input type="radio"/> 1998 tai aikaisemmin <input type="radio"/> 1999 <input type="radio"/> 2000 <input type="radio"/> 2001 <input type="radio"/> 2002 <input type="radio"/> 2003 <input type="radio"/> 2004 tai myöhemmin
----------------------------	--

	Kyllä	En
Suoritatko kaksois- tai kolmoistutkintoa?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Milloin olet viimeksi käynyt hammaslääkärillä tai suuhygienistillä?	<input type="radio"/> Peruskoulun yhdeksännen luokan jälkeen <input type="radio"/> Peruskoulun yhdeksännellä luokalla <input type="radio"/> Peruskoulun kahdeksannella luokalla <input type="radio"/> Peruskoulun seitsemännellä luokalla <input type="radio"/> Muu, <input type="text"/>
---	---

Mitä seuraavista toimenpiteistä sinulle on tehty? Voit valita useampia vaihtoehtoja.	<input type="checkbox"/> Hampaiden tarkastus <input type="checkbox"/> Hampaiden poisto <input type="checkbox"/> Hammaskiven poisto <input type="checkbox"/> Oikomishoito <input type="checkbox"/> Pysyvän hampaan poisto <input type="checkbox"/> Maitohampaan poisto <input type="checkbox"/> Juurihoito <input type="checkbox"/> Hammastapaturman hoito <input type="checkbox"/> Ei mitään edellisistä
--	--

	Kyllä	Ei
Onko sinulla ollut joskus hammassärkyä?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kuinka usein harjaat hampaasi?	<input type="radio"/> Useammin kuin kerran päivässä <input type="radio"/> Kerran päivässä <input type="radio"/> Muutaman kerran viikossa <input type="radio"/> Kerran viikossa <input type="radio"/> Harvemmin kuin kerran viikossa <input type="radio"/> En koskaan
--------------------------------	---

Tupakoitko?	<input type="radio"/> Tupakoin kerran päivässä tai useammin <input type="radio"/> Tupakoin kerran viikossa tai useammin, mutta en päivittäin <input type="radio"/> Tupakoin harvemmin kuin kerran viikossa <input type="radio"/> En tupakoi
-------------	--

Jos tupakoit kerran päivässä tai useammin, montako savuketta poltat päivässä?

- Käytätkö nuuskaa? ☐ Kyllä, kerran päivässä tai useammin
☐ Kyllä, kerran viikossa tai useammin, mutta en päivittäin
☐ Kyllä, mutta harvemmin kuin kerran viikossa
☐ En käytä nuuskaa

- Käytätkö sähkötupakkaa? ☐ Kyllä, kerran päivässä tai useammin
☐ Kyllä, kerran viikossa tai useammin, mutta en päivittäin
☐ Kyllä, mutta harvemmin kuin kerran viikossa
☐ En käytä sähkötupakkaa

Harjaustottumukset

Seuraavat kysymykset käsittelevät tarkemmin sitä, miten puhdistat hampaitasi.

Kuinka pitkään harjaat hampaitasi yhdellä kerralla?

- Valitse yksi ☐ 2 minuuttia tai pidempään
☐ Minuutin
☐ Alle minuutin
☐ En osaa sanoa

Miten arvioit yhden harjauskerran kestoa?

- Valitse yksi ☐ Katson kellosta tai erillisestä ajastimesta
☐ Hammasharjassani on ajastin
☐ Arvioin aikaa mielessäni
☐ En arvioi harjauskerran kestoa mikä?
☐ Jokin muu keino,

Millaista hammasharjaa yleensä käytät?

- Valitse yksi ☐ Sähköhammasharja
☐ Perinteinen hammasharja mikä?
☐ Jokin muu,

Käytätkö fluoria sisältävää hammastahnaa?

- Valitse yksi ☐ Kyllä
☐ En, mutta käytän toisenlaista hammastahnaa
☐ En osaa sanoa
☐ En käytä hammastahnaa

Käytätkö ksylitolipurukumia tai -pastilleja?

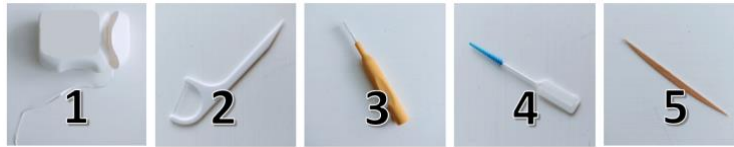
- Valitse yksi ☐ Kyllä, vähintään kolme kertaa päivässä
☐ Kyllä, 1-3 kertaa päivässä
☐ Kyllä, mutta en päivittäin
☐ En käytä ksylitolipurukumia tai -pastilleja

Puhdistatko hammasvälejäsi säännöllisesti?

- Valitse yksi ☐ Kyllä
☐ En

Jos puhdistat hammasvälejäsi, mitä seuraavista olet tähän käyttänyt? Voit valita useampia vaihtoehtoja. Alla myös kuvat vaihtoehtoista.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Hammaslanka (kuva 1) | <input type="checkbox"/> Harjatikku (kuva 4) |
| <input type="checkbox"/> Hammaslankain (kuva 2) | <input type="checkbox"/> Hammastikku (kuva 5) |
| <input type="checkbox"/> Hammasväliharja (kuva 3) | <input type="checkbox"/> Jokin muu |



Miten harjaat hampaitasi viikonloppuisin verrattuna arkipäiviin?

- Valitse yksi
- ☐ Arkena harjaan useammin
- ☐ Viikonloppuna harjaan useammin
- ☐ Harjaan arkena ja viikonloppuna yhtä useasti

Entä miten harjaat hampaitasi pidempien lomien (esim. joululoma) aikana?

- Valitse yksi
- ☐ Arkena harjaan useammin
- ☐ Loma-aikoina harjaan useammin
- ☐ Harjaan arkena ja loma-aikoina yhtä useasti

Jos jätät hampaat harjaamatta, mikä on todennäköisin syy tähän?

Koettu suunterveys

Seuraavassa on esitetty väittämiä liittyen siihen, miten koet oman suunterveytesi. Valitse lähinnä omaa mielialdettasi oleva vaihtoehto.

1=täysin eri mieltä, 2=jokseenkin eri mieltä 3=en osaa sanoa, 4=jokseenkin samaa mieltä 5=täysin samaa mieltä

	1	2	3	4	5
Koen, että suuni on terve	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hampaani tuntuvat puhtailta niiden harjaamisen jälkeen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Käytän mielestäni riittävästi aikaa suuni hoitamiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suun hoitaminen vie mielestäni liikaa aikaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suun hoitaminen on mielestäni mukavaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suun hoitaminen on minulle vaikeaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen ymmärtäväni hyvin, miten elämäntapani vaikuttavat suuni terveyteen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen, että omat elämäntapani edistävät suuni terveyttä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen, että voin omilla valinnoillani edistää suuni terveyttä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen, että suuni terveys vaikuttaa koko elimistöni terveyteen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Puhtaan suun merkitys

Arvioi asteikolla 1-5, kuinka tärkeä puhdas suu on sinulle seuraavissa tilanteissa.

1=ei lainkaan tärkeä, 2=vain vähän tärkeä, 3=jotain siltä väliä, 4=melko tärkeä, 5=hyvin tärkeä

	1	2	3	4	5
Kun lähdän kouluun	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kun tapaan kaverin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kun lähdän harrastukseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kun menen hammaslääkäriin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kun menen illalla nukkumaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kun olen päivän yksin kotona	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puhdas suu kohtaamallani henkilöllä (esim. kaverilla)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Suunterveyteen vaikuttavat tekijät

Miten alla olevat asiat vaikuttavat mielestäsi suunterveyteen?

	Haittaava vaikutus	Ei vaikutusta	Edistävä vaikutus	En osaa sanoa
Hampaiden harjaus kaksi kertaa päivässä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hampaiden harjaus kerran päivässä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hammasvälien puhdistaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Käynti hammashoitolassa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Säännöllinen ateriarvitys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ksylitolipurukumi tai -pastillit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Energijuomat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Light-limu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Karkki tai sukkaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Perunalastut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tupakointi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nuuska	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alkoholi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Opetus ja motivointi

Opetettiinko peruskoulussa suunterveydestä?

Valitse yksi ☐ Kyllä
☐ Ei
☐ En muista

Jos opetettiin, mitä? Voit valita useampia vaihtoehtoja.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Hampaiden harjauksen merkitys | <input type="checkbox"/> Xylitol-tuotteet (esim. purukumi, pastillit, jne.) |
| <input type="checkbox"/> Ravinnon merkitys suunterveydelle | <input type="checkbox"/> Ateriarvityn merkitys suunterveydelle |
| <input type="checkbox"/> Reikien ehkäiseminen | <input type="checkbox"/> Muuta |
| <input type="checkbox"/> Tupakoinnin tai nuuskan vaikutus suunterveyteen | <input type="checkbox"/> En muista tarkemmin |
| <input type="checkbox"/> Suun sairaudet | |

Pitäisikö opetusta suunterveydestä peruskoulussa parantaa?

Valitse yksi ☐ Kyllä
☐ Ei
☐ En osaa sanoa

Kerro halutessasi, miten opetusta suunterveydestä voisi parantaa.

Onko sinua kannustettu tai motivoitu suun oikeanlaiseen omahoitoon?

Valitse yksi ☐ Kyllä
☐ Ei
☐ En muista

Jos on, kuka tai ketkä seuraavista? Voit valita useampia vaihtoehtoja.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Hammaslääkäri | <input type="checkbox"/> Vanhempi tai huoltaja |
| <input type="checkbox"/> Muu lääkäri | <input type="checkbox"/> Seurustelukumppani |
| <input type="checkbox"/> Suuhygienisti | <input type="checkbox"/> Kaveri |
| <input type="checkbox"/> Kouluterveydenhoitaja | <input type="checkbox"/> Joku muu |

Oletko kokenut jotain seuraavista tunnetiloista hammaslääkäri- tai suuhygienistikäynnin yhteydessä?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Epävarmuus | <input type="checkbox"/> Tytisyys |
| <input type="checkbox"/> Jännitys | <input type="checkbox"/> Into |
| <input type="checkbox"/> Pelko | <input type="checkbox"/> Varmuus |
| <input type="checkbox"/> Ahdistuneisuus | <input type="checkbox"/> Ilo |
| <input type="checkbox"/> Häpeä | <input type="checkbox"/> Mielenkiinto |
| <input type="checkbox"/> Turhautuneisuus | <input type="checkbox"/> En ole kokenut mitään edeltävistä |

Voisiko toiselta ihmiseltä tuleva motivaatio saada sinut hoitamaan suutasi vielä paremmin?

- Valitse yksi
- ☐ Kyllä
- ☐ Ei
- ☐ En osaa sanoa

Kerro halutessasi, miten tai millaisilla keinoilla sinua tai ikätovereitasi voisi motivoida parempaan suun omahoitoon.

Vapaa sana

Lopuksi voit halutessasi kertoa ajatuksistasi sekä antaa palautetta tai ehdotuksia kyselyyn liittyen. Sana on vapaa!

Kun olet valmis, voit palauttaa antamasi vastaukset Tallenna-painikkeesta alhaalta. Kiitos ajastasi!

Tietojen lähetyk